Nr. 18. Cena 70 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

ISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

ROK V. Nr. 18

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

DRUGI ZESZYT WRZEŚNIOWY 1931 R.

DZIECI W WALCE O PRAWO DO RUCHU, POWIETRZA I SŁOŃCA



„W naszej dzielnicy niema dla nas boisk, ani ogrodów — bawimy się na ulicy! Przechodnie na nas krzyczą, ale ktoby tam na nich zwracał uwagę“.

Owady i insekty jako roznosiciele chorób zakaźnych

Choroby zakaźne szerzą się nietylko przez bezpośrednie zetknięcie się z chorym człowiekiem, lecz istnieją jeszcze inne możliwości rozniesienia zarazków chorobotwórczych.

Między niemi dużą rolę w szerzeniu się chorób zakaźnych odgrywają owady i t. zw. insekty. Należą do nich muchy, komary, wszy, pchły, pluskwy i t. p.

Najczęstszymi i największymi przenosicielami zarazków chorobotwórczych są muchy.

Wiemy, że mucha należy do tych owadów, które znajdują się wszędzie, stale są w ruchu, przelatując z miejsca na miejsce.

Obserwując życie muchy, możemy zauważyć, że mucha, która uprzednio siedziała na nawozie, gdzie mogą też znajdować się wydzieliny ludzkie, wleciała do mieszkania. Po chwili siada na stole, na chlebie, lub na innych pokarmach, niekiedy topi się w mleku lub zupie.

Inna znów siada czy to na plwocinie chorego na płuca, czy też na innym zakaźnym materjale, stamtąd wprost przenosi się na jedzenie lub siada na rączkach lub ustach dziecka.

Czy to przenoszenie się much z miejsca na miejsce, siadanie na produktach spożywczych i na różnych odpadkach jest obojętne dla zdrowia dziecka?

Wiemy, że zarazki chorobotwórcze znajdują się w różnych miejscach i w różnej ilości, są one tak małe, że na jednej nóżce muchy może się ich zmieścić kolosalna ilość, wystarczająca do zakażenia człowieka.

A zatem, gdy mucha siada w miejscu, gdzie ich znajduje się mnóstwo, przylepiają się one do jej nóżek, tułowia i skrzydeł.

Wraz ze zmianą miejsca muchy zostają przenoszone zarazki. Taka zakażona mucha łazi po stole, chlebie, serze i t. p. środkach spożywczych. Siadając i łażąc, mucha rozsiewa zebrane uprzednio na jej ciele zarazki.

A jakie choroby mogą muchy przenieść? Otóż do najczęstszych należą: tyfus brzuszny, czerwonka, biegunka letnia niemowląt, gruźlica, róża, błonica i t. p.

Uchronić się przed roznoszeniem przez muchy chorób zakaźnych można bądź przez ochranianie pożywienia przy pomocy siatek lub gazy, bądź też przez tępienie much.

Nie należy też zapominać, że czasem roznosicielem chorób zakaźnych może być również robactwo kuchenne t. zw. prusaki i karaluchy.

One tak jak muchy mechanicz-

nie mogą przenosić zarazki chorobotwórcze.

Uniknięcie zakażenia za ich pośrednictwem zależy tylko od systematycznego tępienia robactwa.

Owadem, odgrywającym główną rolę w szerzeniu się malarji — zimniey jest komar - widliszek. Sposób przenoszenia malarji przez komary jest inny niż przenoszenie chorób zakaźnych przez muchy.

Aby zakazić człowieka zimnicą komar musi ukąsić danego osobnika, a pozatem musi sam zawierać zarazki chorobotwórcze w swoim organizmie.

Jak widzimy zakażenie malarją może nastąpić jedynie przy bezpośredniem zetknięciu się człowieka z komarem.

Ważnem w zapobieganiu zachorowaniu na malarję jest to, że komary latają dopiero pod wieczór, a zatem aby uniеprzystępnić im dojście do mieszkań, należy okna zabezpieczyć siatką lub gazą.

O właściwych sposobach tępienia much i komarów pisałam w jednym z dawniejszych numerów „Mł. Matki".

Poza muchą, komarem, robactwem domowem muszę wspomnieć słów parę o wszy. Wesz jest główną przenosicielką duru plamistego i duru powrotnego, a oprócz tego jest pośrednią przyczyną różnych schorzeń skórnych.

Co do przenoszenia durów tak plamistego jak i powrotnego nie może być mowy wówczas, o ile wesz nie jest uprzednio zakażona. Zakażenie odbywa się wówczas, gdy wesz, że się tak wyrażę zdrowa ukąsi chorego na dur plamisty bądź powrotny. Dopiero taka wesz może dalej przenieść chorobę.

Inaczej przedstawia się sprawa ekzem i innych ropnych zapaleń skóry.

Powstaje to w następujący sposób, nawet czysta, pozbawiona zarazków wesz chodząc po człowieku kąsa go, — co wywołuje duże swędzenie. Niekiedy drapanie jest tak silne, że zostaje uszkodzony naskórek co jest wrotami wejścia dla różnych zarazków chorobotwórczych. A skąd się biorą zarazki, o ile jak wyżej wspomniałam wesz ich nie zawierała? Otóż wiemy, że tak na skórze każdego człowieka, jak i pod paznokciami znajduje się moc zarazków. Człowiek drapiąc się wprowadza je do ustroju, powodując przy dalszem drapaniu rozszerzanie się sprawy na inne odcinki skóry.

Podobnie przedstawia się sprawa pluskiew i pcheł. Te ostatnie oprócz pośredniego wywoływania zmian na skórze, mogą tak jak muchy przenosić różne bakterje chorobotwórcze.

Widzimy z powyższego, że rozmaite, zdawałoby się niewinne stworzonka, mogą roznosić tak groźne dla życia choroby i jak wielkim czynnikiem w zapobieganiu chorobom zakaźnym jest utrzymanie czystości tak ciała jak i mieszkań, tępienie owadów i insektów!

Dr. Z. Glińska.

O wartości marchwi i pomidorów w odżywianiu dzieci

Konieczność podawania witamin dziecku w tej lub innej postaci jest już w dobie obecnej prawem niemal dla każdej matki. Przyczyniła się do tego zarówno działalność lekarza-praktyka, jak i zresztą w głównej mierze rozgałęziona sieć stacyj opieki nad dzieckiem.

Sok z marchwi, z pomidorów, jako obfitujący w witaminy podajemy nawet najmłodszym.

Wartość swą w djecie dziecka marchew i pomidor zawdzięczają jednak nietylko dużej ilości witamin.

Zarówno marchew, jak i pomidor mamy teraz w świeżej „młodej“ postaci, w dużej ilości — a więc są one przystępne dla wszystkich.

Niektóre matki zupełnie świadomie nie dają małym dzieciom marchwi i pomidorów, twierdząc, że dzieci ich nie trawią, bo zarówno marchew, jak i pomidor przechodzą niezmienione do kału.

Początkowo rzeczywiście tak bywa, nie jest to jednak powód do usuwania tych jarzyn z djety dziecka, ponieważ bardzo szybko wydalanie marchwi i pomidorów ustępuje zupełnie.

Marchew i pomidor, zresztą jak i szereg innych jarzyn, zawierają dużo soli mineralnych, które są niezbędne dla rosnącego ustroju.

Toteż dzieciom już w 6-ym miesiącu życia zaczynamy podawać zupki jarzynowe — marchwiowa i pomidorowa są bardzo smaczne i chętnie spożywane.

Marchew i pomidor zawdzięczają swój kolor czerwony barwikowi zbliżonemu w swej budowie chemicznej do zielonego barwika roślin, a tem samem i do barwika krwi. Stąd właśnie korzystny wpływ tych jarzyn dla dzieci małych.

Przez gotowanie, smażenie marchew i pomidor zwiększają wielokrotnie swą wartość odżywczą (dodatek cukru, mąki, masła, śmietany), stanowiąc przeto bardzo pożywne danie.

Część soli mineralnych przechodzi podczas gotowania jarzyn wogóle, a więc i marchwi i pomidorów, do wody, toteż nie należy wody tej odlewać, sole bowiem mineralne odgrywają dużą rolę w budowie tkanek.

Duża i różnorodna ilość potraw, dająca się przyrządzić z marchwi i pomidorów również przyczynia się do ich dużej wartości w djecie naszych małych smakoszy.

Dr. T. Lewenfiszowa.

O t. zw. zajadach u dzieci

Matki zwracają uwagę, że u dziecka (rzadziej w wieku niemowlęcym) zjawiają się drobne pęknięcia śluzówki w kącikach ust, zwykle po obu stronach. Pęknięcia te czasami lekko krwawią, naprz. przy dotknięciu łyżeczką lub przy szerokiem otwieraniu ust i są b. bolesne; czasami kąciki ust pokrywają się przytem jakby nalotem lub strupem, i dzieci trochę ślinią się i zdradzają lekkie zdenerwowanie szczególnie przy jedzeniu, gdyż gorące, słone lub kwaśne pokarmy wywołują w kącikach ust żywy ból. Otwieranie ust jest także dla dziecka przykre.

Należy zaznaczyć, że zajady, jako choroba, w postaci bolesnych niegojących się pęknięć śluzówki w kącikach ust, nie powstają wyłącznie przez uraz mechaniczny naprz. łyżeczką, widelcem i t. p. Dołącza się tu zwykłe zakażenie różnemi drobnoustrojami. Zakażeniu temu sprzyja: ssanie niezbyt czystych smoczków, branie do ust palców, różnych przedmiotów, zabawek. W ten sposób najdrobniejsze, powierzchowne i niedostrzegalne początkowo mechaniczne uszkodzenie nabłonka w kącikach ust, przekształca się pod wpływem zakażenia w bolesną szczelinę, długo utrzymującą się i nie zdradzającą skłonności do samoistnego gojenia się, bez leczenia.



Nad rzeką.

Zakażeniu kącików ust sprzyjają także często spotykane u dzieci zakażenia skóry na twarzy, w postaci różnych wyprysków, krostek lub strupów, a także przewlekłe nieżyty nosa, jamy ustnej i gardzieli. Te dzieci często, wcześniej, czy później ulegają zakażeniu kącików ust, gdzie tworzą się owe zajady.

W ten sposób zarysowuje się jasno postępowanie mające na celu zapobieganie zajadom. Należy dbać pilnie, aby dzieci nie brały do ust zabawek i różnych szczególnie ostrych przedmiotów metalowych lub celuloidowych; smoczki powinny być często gotowane w wodzie, i przechowywane następnie w naczyniu szklanem wypełnionem rozczynem kwasu bornego; smoczka, który choć raz upadł na podłogę nie można dać dziecku do ust przed wygotowaniem go. Ręce dzieci należy utrzymywać w jaknajwiększej czystości, często myjąc i obcinając paznogcie; należy zaniechać wszelkiego

wycierania w buzi u niemowląt po jedzeniu. Najdrobniejsze choroby skóry na twarzy należy bezwłocznie leczyć. Należy zwrócić także uwagę na ewent. zakażenia skóry (wypryski, strupy) u osób i dzieci z najbliższego otoczenia dziecka.

Na same pęknięcia w kącikach ust matka może zaaplikować następujące leczenie: 2 razy dziennie zwilżyć kąciki ust wacikiem napojonym wodą utlenioną; po osuszeniu watką — dotknąć wacikiem zwilżonym czystym alkoholem; następnie posmarować borną wazeliną. Przy takiem postępowaniu zajady zwykle po kilku dniach goją się dobrze, o ile są przytem zachowane wyszczególnione wyżej warunki czystości w związku z zapobieganiem cierpieniu.

Dr. J. Wiszniewski.

Nie dłubać w zębach

Piszę dziś parę słów dla tych Matek, które w przesadnej dbałości o zdrowie swych najdroższych pociech stosują, przyzwyczajają, albo u już przez kogo innego nauczonych dzieci tolerują nierozsądny i szkodliwy dla zdrowia zwyczaj — dłubanie w zębach.

Mamusie te zaczynają czyścić dzieciom jamę ustną już wtedy, kiedy niema w niej jeszcze zębów i to czyszczą gałgankiem, serwetką, śliniaczkiem albo poprostu palcem czystym, a częściej niby czystym, boć w potocznem znaczeniu czyste jest to, na czem gołem okiem nie widać brudu. Najczęstszem następstwem takiego czyszczenia są pleśniawki, albo rozmaite ropne sprawy na języku, dziąsłach, podniebieniu, błonie śluzowej policzków.

Dziecku bezzębnemu, zdrowemu czyścić buzi nie należy, dzieckiem chorem zaś powinien się zająć lekarz, który da matce odpowiednie wskazówki jak postępować.

Czyścić zęby dziecko powinno sobie samo, poczynając koło 3 — 4 roku życia i to czyścić możliwie po każdem jedzeniu, a przynajmniej na noc, niezbyt twardą szczoteczką i drobno mieloną kredą. Oprócz tego należy dziecku, które już może i umie gryźć, dawać surowe jabłka, przez gryzienie których zęby doskonale się oczyszczają.

Postępowanie takie jest zupełnie wystarczające do utrzymania jamy ustnej w porządku i czystości.

Niestety, nie wszystkie dzieci są nauczone i przyzwyczajone do mycia zębów, stąd też między innemi jest tak częsta próchnica u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.

W takich próchniejących, dziurawych zębach zostają resztki pokarmów, które gniją, drażnią dziąs-

ła, a które dziecko stara się usunąć dłubaniem.

Do dłubania używają najrozmaitszych wykałaczek, a więc metalowych szpilek, zapałek, zaostrzonych patyczków, różnych gotowych wykałaczek, gęsich piór, słomy i t. p.

Wykałaczki te oczywiście nie zawsze są czyste, ale choćby nawet zupełnie czystemi nie wolno w zębach dłubać, gdyż to pociąga za sobą często nieprzyjemne, a czasem wprost tragiczne nawet następstwa.

Wykałaczka wszystkich resztek pokarmowych z zębów nie usunie, a drażni, kaleczy i zakaża dziąsła, które zaczynają boleć, obrzmiewają, ropieją — może przyjść do zapalenia okostnej, tworzą się pod zębami wrzody, gruczoły chłonne podszczękowe obrzmiewają, stają się bolesne, mogą zropieć, — dziecko miewa stany podgorączkowe, czuć mu z ust, traci apetyt. Zdarza się też, szczególnie, gdy do dłubania w zębach używa się słomy, czy trawy, że dziecko zakaża się promienicą, która jest chorobą ciężką, a w wielu wypadkach nawet śmiertelną.

Niech więc Mamusie nauczą i przyzwyczają dzieci czyścić zęby szczoteczką, nie pozwolą im dłubać w zębach, a unikną wielu przykrości, niepokoju i zmartwień.

Dr. Z. Morawski.

O zgrzytaniu zębów u dzieci

II.

Z ust matek padają często skargi, że dzieci ich zgrzytają zębami. Zjawisko to nie należy do rzadkości, dlatego też temu zagadnieniu słów parę należy poświęcić na łamach „Młodej Matki“.

Podczas snu nocnego u niektórych dzieci, śpiących mniej lub więcej twardo, można zauważyć nieznaczne ruchy dolnej szczęki i zarazem usłyszeć charakterystyczny chrzęst, powstający od ścierania się dolnego z górnem uzębieniem.

Zgrzytanie takie zdarza się u chłopców jak i dziewczynek i jest najczęstszem między 2 a 7 rokiem życia i może trwać szereg miesięcy a niekiedy i lat jeżeli przyczyna tego zjawiska nie zostanie usunięta. W nocy dziecko może zgrzytać z mniejszemi lub większemi przerwami przez kilka godzin, nieraz nawet przez całą noc.

Co może spowodować zgrzytanie zębów u dzieci? Spotykamy się z tym objawem u dzieci nerwowych, u dzieci z wyroślami w jamie nosogardzielowej, u dzieci z zaburzeniami przewodu pokarmowego — zwłaszcza z przewlekłem zaparciem, najczęściej zaś u dzieci z pasorzytami kiszkowemi (robakami). U dzieci chorych z wysoko podniesioną ciepłotą, z pewną utra-

tą świadomości również możemy spotkać się ze zgrzytaniem zębami. Zjawisku temu towarzyszy zwykle ciężki stan ogólny dziecka; mija ono wraz z ciężkiemi objawami choroby, jest to zatem zjawisko chwilowe, przejściowe. Długo zaś to zjawisko trwa u dzieci pozostałych kategoryj, bo przez długie miesiące, a niekiedy lata.

Stanowi to niemałe zmartwienie dla matki zgrzytającego dziecka, boć wysłuchiwanie tych zgrzytań podczas snu dziecka wśród ciszy nocnej nie należy do przyjemnych wrażeń słuchowych — przeciwnie: denerwuje to i niepokoi matkę oraz otoczenie dziecka. Sen dziecka w tych wypadkach jest niespokojny: dziecko rzuca się na łóżku i przekłada się z boku na bok.

Wobec takiego objawu jak zgrzytanie nie możemy być obojętni. Musimy coś przedsiębrać, aby objaw ten usunąć.

Dzieci z przewlekłem zatwardzeniem należy leczyć djetetycznie, wprowadzając do jadłospisu dziecięcego dużo jarzyn i owoców.

U dzieci z objawami neuropatycznymi można często z dobrym skutkiem zastosować wodoleczenie: chłodną kąpiel przed snem bądź też nacieranie wilgotnym ręcznikiem całego ciała.

Kolacja winna być lekkostrawna i nie bezpośrednio przed snem, a na godzinę — dwie przed ułożeniem dziecka do łóżka.

W razie obecności robaków w przewodzie pokarmowym należy zwrócić się do lekarza celem zastosowania odpowiedniego leczenia. Częste zwracanie uwagi na wypróżnienia dziecka pozwoli dostrzec takie czy inne pasożyty kiszkowe.

Ponieważ wyrośla w jamie nosogardzielowej często mogą być przyczyną zgrzytania zębami u dzieci, jak zaznaczyłem wyżej, więc zbadanie nosa i gardła przez specjalistę, może być bardzo pożądane.

Zgrzytanie zębami przez dzieci, a w związku z tem często gorszy sen, gorsze odżywianie, gorsze samopoczucie, mniejszy lub większy niepokój nie może nie odbić się ujemnie na ich stanie ogólnym, dlatego też przyczynowe zwalczanie tego objawu jest koniecznością.

Dr. S. Średnicki.

Z higjeny macierzyństwa

OBRZĘKI

Najczęstszą przyczyną obrzęków w czasie ciąży jest ucisk niewygodnego ubrania, zwłaszcza obuwia. Takie obrzęki zazwyczaj znikają wraz z usunięciem przyczyny. Nazywamy je *obrzękami przelotnemi.* Poznajemy je po tem, że rano przy wstaniu niema ich zupełnie, dopiero podczas chodzenia zwłaszcza pod wieczór są one największe; przytem gdy się nosi więcej przestrone obuwie i nie ściska się gumą lub paskiem w talji, obrzęki są o wiele mniejsze.

Obrzęki z powodu choroby nerek lub serca są przeważnie stałe; nietylko nogi wtedy brzękną, lecz i twarz, ręce, wargi sromne. Obrzęknięte powieki, twarz jakby nalana, blada, zmniejszona ilość oddawanego codziennie moczu mimo, że parcie na mocz może być zwiększone—oto objawy choroby nerek podczas ciąży. Często towarzyszą temu nudności i wymioty.

Zauważywszy takie obrzęki, należy się zaraz udać z analizą moczu, czysto, zwłaszcza z nocy, a więc raniutko zebranego, do właściwego lekarza, który roztoczy opiekę i zapobiegnie dalszym komplikacjom tego niebezpiecznego zatrucia. Bardzo często po poradzie przemija to zupełnie — przy odpowiedniem odżywianiu i trybie życia.

Obrzęki, spowodowane wadami serca, obiegu krwi, objawiają się przeważnie sinicą twarzy, ust, żylakami, dusznością i szybkiem męczeniem przy chodzeniu.

Przy obrzękach na organach płciowych skóra jest bardzo usposobiona podczas porodu do pękań i rozdarć niezależnie od wielkości dziecka i jaknajlepszej ochrony krocza.

Noszenie pończoch gumowych zarówno przy obrzękach, jak i żylakach uważam za mało pomocne. Pończochy takie szybko się rozszerzają. Przeszkadzają one przytem oddychaniu skóry. Już lepsze jest bandażowanie opaskami elastycznemi.

W obrzękach przelotnych najwłaściwsze jest noszenie przestronnego obuwia, szerokiego w palcach (plecionki latem) i na niskich obcasach, układanie stóp wyżej podczas spoczynku (na klinie w roku łóżka), obmywanie stóp 2 razy dziennie: przed spaniem w ciepłej wodzie z sodą zwyczajną, bezpośrednio poczem natarcie zlekka oliwą w kierunku dośrodkowym (t. j. od palców do kolan) rano po wstaniu — w wodzie pokojowej.

Odżywianie nie powinno zawierać ostrych przypraw; unikać kawy zwykłej (kawa „Hag“ bez kofeiny z

mlekiem, śmietanką może być z korzyścią spożywana), mocnej herbaty i w wielkich ilościach płynów.

To samo zresztą da się zastosować i w obrzękach innego pochodzenia z dodatkiem tylko tych zleceń, które może zrobić jedynie lekarz opiekujący się kobietą ciężarną.

Dr. J. Śmiarowska.



O racjonalne zasady odżywiania rodziny

VIII.

UWAGI O PRZYGOTOWANIU POTRAW BEZMIĘSNYCH

Wszystkie wiemy, że słuszne jest dążenie do zwiększenia spożycia jarzyn, i ograniczenia użytkowania mięsa, wiele się o tem mówi i pisze, cóż kiedy z planowaniem takiego bezmięsnego obiadu wciąż mamy kłopot. Nasze najlepsze chęci rozbijają się zwykle o to, że któreś z naszych domowników nie lubi marchewki, kalarepki, trzeci źle trawi kapustę.

W okresie letnim, gdy rozporządzamy różnorodnemi jarzynami, których smak jest znacznie większy niż w okresie zimy, nie jest to zbyt poważne, zresztą owoce, pomidory i t. d. doskonale nam pomagają.

W sprawach smakowych ogromną wagę ma przyzwyczajenie, z którym liczyć się musimy. I nie można się dziwić, gdy potrawa pierwszy raz podana nie zasmakuje odrazu. Nie trzeba tylko broni składać i tę samą powiedzmy jarzynę podać za jakiś czas z innym sosem, lub dodatkiem aromatycznym.

Dzieci tak często zmieniają swe upodobania, że bez trudu możemy dokazać tego, że potrawa dawniej nielubiana staje się bardziej porządaną.

Musimy doskonale zdawać sobie sprawę z tego, że jarzyna, która jest doskonałym dodatkiem do kotletów lub pieczeni podana sama zachwytu nie wywoła. Mam na myśli marchewkę, brukselkę, kapustę i t.d. Wystarczy jednak dodać do tego placki z kartofli, zwykłe grzanki osmażone w maśle, by potrawę uczynić stosowną.

Mam wrażenie, że nie chodzi bynajmniej tutaj o sprawy zupełnie błahe. Wszelkie bowiem osmażanki nietylko posiadają duże wartości

odżywcze, ale skutkiem procesu smażenia w maśle uzyskujemy przyjemny zapach aromatyczny, oraz chrupiącą skórkę, która posiada własności zwiększenia ilości soków żołądkowych. Te właśnie cechy pobudzają apetyt i zachęcają do spożycia.

W postaci osmażanek możemy przemycić czasami zupełnie nielubiane jarzyny np. szpinak, kalafiory i t. d.

Sam sposób przygotowania jest dosyć trudny do uchwycenia w przepisy i wymaga pewnego wydoskonalenia przez kilkakrotne przygotowanie.

Zato każda gospodyni ma niesłychane pole do popisu i wdzięczny efekt swej pomysłowości. Podaję na str. 27 przepisy na osmażanki, według których można przygotować najróżniejsze potrawy.

Budynie są również świetnym sposobem przyrządzenia potraw bezmięsnych.

Niesłychanie pomysłowo zwykle przyrządzane są w Kossowie i zdaje się, że temu przypisać należy, że pomimo braku mięsa wszyscy tak bardzo lubią tamtejszą kuchnię.

Budynie można przygotować literalnie ze wszystkiego z ryb, z mięsa z jarzyn, z kasz.

Budynie i osmażanki skutkiem koniecznego prawie zawsze dodatku jaj są bardzo wartościowemi pokarmami; a ponieważ jaja są tylko dodatkiem i białko dodajemy ubite, często są znacznie lepiej znoszone niż same jaja. W razach specjalnej wrażliwości można białka zupełnie nie dodawać.

W sprawie potraw czysto jajecznych trzeba zwrócić uwagę na specjalną trudność jajecznicy i jaj t. zw. sadzonych, oraz w niektórych wypadkach jaj na miękko.

Wobec tego, jak również ze względu ekonomicznego, bo potrawy te są drogie, daleko lepiej stosować jaja jako dodatek.

Bardzo częste jest również, że w dążeniu do uzdrowienia odżywiania odrzucamy kategorycznie wszystkie sosy.

Jest to zupełnie mylne. Sosy są niezdrowe o ile powstają skutkiem wyduszenia mięsa (duża ilość ciał wyciągowych) dużej ilości tłuszczu i kwasów sztucznych octu, kwasku cytrynowego i innych ostrych przypraw.

Możemy doskonale przyrządzać sosy bez tych dodatków. używając karmel, cytrynę, sok z kwaszonych ogórków lub soki owocowe z jabłek, porzeczek i t. d. A sosy dodają wiele smaku, są pożywne i ułatwiając rozmiażdżenie potrawy w jamie ustnej, przyczyniają się do dobrego trawienia.

M. K. P.



Co matki powinny wiedzieć o znaczeniu przedszkola dla rozwoju dziecka

II.

Przedszkole pomyślane jest jako dom dzieci. Wszystko tu małe, lekkie, jasne, stworzone na miarę maluśkich. Dookoła szaf biegną niskie szafy z wysuwalnemi szufladami. Dziecko je otwiera, zamyka, wyjmuje z nich i wkłada doń z powrotem przedmioty potrzebne mu do codziennego użytku. Stoliki i krzesełka są lekkie, dziecko samo je ustawia i porządkuje. Samo nakrywa i zbiera ze stołu, usługuje towarzyszom przy posiłkach. Sznuruje sobie buciki, zapina i rozpina zatrzaski (na specjalnie do tego sporządzonych ramach). Sprząta, okurza meble, pielęgnuje kwiaty. Chodzi niby tancerka na linie, a w rzeczywistości na linji nakreślonej kredą na podłodze; bierze udział w grach ruchowych, kreśli niepojęte cuda w swoim zeszycie, rzeźbi w plastelinie, jednem słowem, bawi się i dzięki temu nabiera sprawności muskułów.

Przedszkole kształci ponadto zmysły dziecka, rozwija ich sprawność w kierunku czulszego reagowania na podniety zewnętrzne. Przedszkole, prowadzone systemem Montessori, głównie tej dziedzinie poświęca uwagę; inne przedszkola innemi, niż Montessori drogami zdążają do tegoż samego celu.

Jakąż rolę odgrywają zmysły w życiu człowieka?

Każdy z nas z łatwością na to pytanie odpowie, gdy uprzytomni sobie na chwilę niedolę człowieka, którego los pozbawił choćby jednego ze zmysłów.

Cały świat zewnętrzny staje się przecie naszym udziałem dzięki temu, że widzimy, słyszymy, czujemy, smakujemy i t. d.

Całe nasze życie wewnętrzne, wytwory naszego umysłu, uczucia i fantazji wykwitają na podłożu przeżyć, dostarczanych nam przez zmysły.

Człowiek o przytępionych zmysłach jest nędzarzem, dla którego napróżno słońce morzem blasków świat darzy i nadaremnie harmonją boską grają przestworza. W życiu codziennem cierpimy stale z powodu nienależytego wykształcenia naszych zmysłów. Gospodyni nie pozna po zapachu lekko nadpsutych, a już szkodliwych dla organizmu produktów; nie zauważy zapachu ulatniającego się gazu, czyhającego na życie jej najbliższych.

Gdybyśmy w domu potrafili stworzyć nawet idealne warunki otoczenia, t. j. mieli urządzenie przedszkola, odpowiednie przyrządy do zabawy i świadomą celu, wy-

kształconą a nadewszystko oddaną dzieciom wychowawczynię, to jednak zabraknie nam czynnika, bodajże czy nie najważniejszego dla należytego wychowania dziecka: zabraknie nam dzieci, towarzyszy zabaw naszego maleństwa, wśród których nasza mała asocjalna istotka miałaby się nauczyć cnót ludzkich, ba, nawet obywatelskich.

Dziecko małe jest egocentryczne: siebie tylko widzi i siebie tylko uznaje. Wierzy, że ojciec, matka, niania i rodzeństwo, słońce, księżyc i gwiazdy oraz wszystko, co żyje i istnieje, żyje poto tylko, by mu usłużyć, przyjemność sprawić lub czasami dokuczyć. Taki mały król stworzenia zauważa nagle, że oprócz niego dużo jest takich samych władców świata i że Janek, Wandzia i Zosia mają takie same prawa, jakie i on sam. Maleńki jedynowładca uczy się uznawać pracę cudzą, zdanie cudze; uczy się obcować z drugimi, przewodzić im, słuchać ich lub im ustępować.

Gry ruchowe, możliwe do przeprowadzenia tylko w grupie dzieci, stanowią znakomitą sposobność do jednoczesnego rozwiązania kilku pedagogicznych zamierzeń. Dzieci poruszają się w takt muzyki; jednocześnie kształcą swój słuch i wykonują rytmiczne ruchy, a wczuwając się w rolę przez się graną, np. ptaszka czy myszki, rozszerzają swoje małe „ja" w intuicyjnem zrozumieniu otaczającego je świata.

Tylko w obcowaniu z dziećmi przy pracy i zabawie kształtuje się charakter dziecka, hartuje się jego wola. Piękne opowiadania, rady matczyne zapomni dziecko. Tak jak żonglerstwa nie przez patrzenie się uczymy, tak i siłę woli jedynie przez ustawiczne jej ćwiczenie uzyskamy.

Przedszkole ze swoją atmosferą pogody i swobody pomaga dziecku w zdobywaniu nawyków dobrych i pięknych, które będą podstawą jego życia etycznego.

Nie należy zapominać o jednym jeszcze względzie. Na długie lata jedynem zajęciem, niejako zawodem dziecka, będzie jego uczęszczanie do szkoły. Dziecko przeniesie witalną sympatję, z jaką odnosi się z natury rzeczy do wychowawczyni w przedszkolu, na przyszłych swoich nauczycieli, a szkołę w myślach identyfikować będzie ze swoją ukochaną szkółką. Dziecko, które nie uczęszczało do przedszkola, z lękiem przestąpi próg szkoły, wychowaniec szkółki — radośnie i pełen otuchy.

Dr. Felicja Pinesowa.



Mama, dzidziuś i miś, używają kąpieli powietrznej.

Brzydkie figle

Tak! jest to przykry dla matki moment, gdy jej ukochane dziecko „takie dotychczas dobre, miłe, nikomu przykrości nie sprawiające“ zaczyna nagle ni z tego ni z owego płatać brzydkie, głupie, powiedzmy poprostu, psie figle.

— Skąd mu się to wzięło? — pyta matka za pierwszym razem.

Odgrzebuje wówczas w pamięci wszystkie znajomości, wszystkich kolegów i rówieśników swego dziecka i... pada wyrok: — To wszystko od tego Janka z podwórza! On go nauczył — to jego przykład — to jego zgubny wpływ.

Mały Józio lub Jurek ma zabronione bawić się z Jankiem. Najczęściej w całej tej sprawie biedny mały Janek, mieszkający w podwórzu, w drugiej oficynie, czwarte piętro na prawo, jest Bogu ducha winien.

To prawda, że mówi „psia krew“ a nawet często „choleruje“ — ale właśnie w tym wypadku nic a nic nie zawinił.

No ale trudno! Winnego trzeba znaleźć. A taka właśnie kara: „Nie będziesz się więcej bawił z Jankiem“ — jest dla matki najłatwiejsza i najwygodniejsza do przeprowadzenia.

Ale cóż z tego, za dwa dni lub tydzień Józio lub Jurek płata znowu nowy zły figiel. Potem trzeci, czwarty.

Spadają kary, zazwyczaj najprostsze, najłatwiejsze dla matki do przeprowadzenia: klapsy, wykrzyczenie, stanie w kącie.

Matka martwi się tem, a nawet, o! jakże często to się dzieje—zaczyna poważnie powątpiewać, czy aby w dziecku nie obudziły się jakieś złe instynkty.

Im poważniej zaczyna się tego obawiać tem mocniejsze razy spadają na biedne siedzenie małego przestępcy.

— No — mówi matka — za takie brzydkie, głupie, szkodliwe figle — już żadne perswazje — tylko rózga!

Przedewszystkiem nie ma dziecka — któreby prędzej czy później 5, 6 czy 7 roku życia nie przeszło przez okres płatania głupich figlów.

Oczywiście nie wolno ich puszczać płazem. Od razu. Od pierwszego razu.

Ale nie biciem! Nie awanturą i krzykami! To nie prowadzi do celu.

Trzeba poprostu pokazać dziecku — jak to wyniki głupiego figla spadają swemi złemi konsekwencjami na samo dziecko.

A więc taki przykład. Może trochę drastyczny! — Wzięty wprost z życia.

Sześcioletni Janek pobiegł na strych z pięcioletnim Andrzejkiem. Był tam na strychu mały pokoik — który chwilowo stał pusty. Pokoik był czysty, wymieciony, jasny.

Chęć dokazywania aż rozsadzała piersi chłopców. Coby tu zrobić! Najpierw powyjmowali wszystkie fajerki z kuchenki i poukładali w rogu pokoju. Potem zaczęli wyrzucać przez okno jakieś papierki, które znaleźli w piecyku. To wszystko mało! Jeszcze zrobić coś nadzwyczajnego, coś zupełnie niebywałego. I wtedy Janek zrobił w kącie kupkę!

Ni mniej ni więcej. Cała sprawa wkrótce wyszła na jaw. Wówczas matka bez żadnych t. zw. awantur — zupełnie spokojnie powiedziała — Jankowi — że za ten głupi, wstrętny figiel musi odpokutować tak, jak sam na to zasłużył.

Musi sam pokój doprowadzić do porządku.

Janek dostał wszystkie pomocnicze sprzęty i trzeba przyznać, że niesłychanie zręcznie uprzątnął pokój.

Musiało go to sporo kosztować. Ale napewno odniosło głębszy skutek, niż krzyk matki i awantury.

Matka.

Nauka początków w domu

(Część druga).

ARYTMETYKA

Oderfeldówna A. i Zarzecki A.: Patrzę, liczę i mierzę cz. I. Nauka rachunków dla I oddziału i wskazówki. Patrzę, liczę i mierzę cz. II dla II oddziału, Wyd. Składnica pomocy szkolnych.

Sierzputowski i Klebanowski: Elementarz rachunkowy cz. I. Elementarz rachunkowy cz. II. Wskazówki dla nauczyciela do I części elementarza. Wskazówki dla nauczyciela do II części elementarza. Wyd. Książnica „Atlas“.

Klebanowski, Pęczalski i Sierzputowski: Rachunki z geometrją dla III odziału szkół powszechnych.

Stattler Helena: Początkowa nauka arytmetyki. Warszawa, Gebethner i Wolff.

Rudnicka: Zbiór zadań.

Krantz: Nauka rachunków, cz. I i II.

PRZYRODA

Majkowska M.: Patrz i notuj. Zeszyt do prowadzenia obserwacyj dla młodych przyrodników. Stopień I. Wiosna. Lato. Jesień. Nasza Księgarnia. Warszawa, 1929 r.

Hassenpflug: Obcowanie z przyrodą. Przewodnik metodyczny. Książnica „Atlas“.

Dyakowski: Z naszej przyrody.

Domaniewski: Przyroda. Na oddział I, II i III.

Brzeziński: Z przyrody i techniki.

Arct - Golczewska: Botanika na przechadzce.

Librachowa i Selmoniczówna: Pogadanki z dziećmi. I rok nauczania. Nasza Księgarnia.

Kowalewski: Jak prowadziłem spostrzeżenia nad pogodą. Praca Szkolna Nr. 3, rok 1930.

Haberkantówna: Śmietnik. Książnica „Atlas".

Haberkantówna: Z naszych wycieczek. Arct, 1925.

Męczkowska i Rychterówna: Metodyka przyrodoznawstwa. Wskazówki praktyczne dla nauczycieli. Opracowane według współczesnej dydaktyki, która wymaga, aby w pracy szkolnej samodzielność uczni znalazła jak najszersze pole.

MUZYKA, ŚPIEW, RYTMIKA

Mayzner Tadeusz: Śpiewnik szkolny. (Podręcznik b. dobry zrozumiały w ręku matki muzykalnej).

Noskowski: Śpiewnik dla dzieci. (Doskonały wybór. Melodje łatwe i proste. Dostępne dla każdego poziomu umuzykalnienia).

Wierzbińska: Nauka śpiewu Wskazówki metodyczne na I rok nauczania. Nasza Księgarnia. (Podręcznik dla specjalisty).

Tańska M.: Zabawy rytmiczne bez muzyki. Opis 60 zabaw z ilustracjami.

Baranowska - Borowska Julja: Święto pieśni dzieci polskich. (Melodje ludowe i narodowe).

Karpowiczowa i Kruszewski: Pieśń w Szkole. Wybór piosenek. Cz. I, II, III, IV, V, VI i VII(B. łatwe i melodyjne piosenki. Wybór dobry i dostępny.

Colonna Walewski: Zbiór piosenek ze słowami Rogoszówny.

St. S.

(Początek tego artykułu patrz Nr. 16 „Mł. M.").

O instynktach i popędach

2. INSTYNKT I INICJATYWA

Zrozumienie, że rozwój dziecka musi się odbywać po linji wrodzonych mu popędów, instynktów i założeń dziedzicznych skierowało sprawę wychowania na właściwsze tory.

Przestało się bowiem traktować dziecko zarówno jako dorosłego w zmniejszeniu, jak też materjał na człowieka, z którego, jak z gliny, ulepić będzie można kogoś według swego widzimisię.

Zaczyna się brać pod uwagę swoiste siły dziecka i pozwalać na ich zewnętrzne udzielanie się. Wychodzi się bowiem z założenia, że nie tłumienie, ale zadośćczynienie

potrzebom dziecka jest obowiązkiem wychowawcy.

Pogląd ten jest bezwątpienia o wiele bliższy prawdy od poprzedniego, lecz niezupełny. Gdyby bowiem do rozwoju dziecka wystarczyło natychmiastowe i mechaniczne zaspakajanie jego potrzeb, wychowanie jego nie różniłoby się niczem od wzrastania istot świata zwierzęcego. Szczególnie, gdy porównamy rozwój dziecka z rozwojem takich np. stworzeń, jak mrówek, które idąc tylko za głosem instynktu potrafiły utworzyć wspaniałe formy społecznego życia. Czy jednak podobne poddanie się instynktom przez człowieka doprowadziłoby naszą cywilizację do tak bujnego rozkwitu — to rzecz wielce wątpliwa. Nawet wyższym gatunkom zwierzęcym bowiem ślepe kierowanie się instynktem nie wystarczyłoby do walki o byt. Brakłoby wtedy, tak ważnego czynika, niezbędnego do samodzielności osobnika, jakiem jest — doświadczenie. A doświadczenia nie dziedziczy się wraz z instynktami. Nabycie go w ciągu życia, to kwestja poszczególnych jednostek. Doświadczenie bowiem może być wprawdzie częściowo przekazane przez starsze pokolenia — młodszym w postaci wiedzy teoretycznej, ale nie dość tego. Konieczne jest przetworzenie tej wiedzy w umiejętność stosowania jej w praktyce życiowej. A tego można się uczyć tylko w toku samego życia t. j. w procesie osobistego doświadczenia. Dlatego też można powiedzieć, że doświadczenie pozostaje zawsze dobrem indywidualnem, skarbem, z którego przedewszystkiem sam doświadczający czerpać będzie.

Nawet zwierzęta wypełniające tylko nakazy instynktów, mogą się uczyć z doświadczenia. Jest to jednak dla nich przeważnie zbędne. Występują właściwie tak dobrze uzbrojone do walki o byt, że nie muszą zdobywać sobie nowych środków.

Natomiast wyższe gatunki zwierzęce i dzieci ludzkie nie są odrazu, po urodzeniu się, gotowe do samodzielnego życia. Zginęłyby niechybnie, gdyby były pozostawione tylko własnym siłom. Dlatego też specjalny okres życia, kiedy nie są jeszcze w stanie wystarczyć sobie— młodość — przeznaczony jest na wzrost i rozwój organizmu. Wówczas o młode muszą dbać ich rodzice, jak tego domaga się instynkt rodzicielski. Młodość jest czasem nauki, okresem kształcenia się i dorabiania własnej wiedzy i umiejętności A trwa o tyle dłużej, o ile większej doskonałości wymaga natura od organizmu. Dlatego też najdłużej trwa u człowieka. Musi on przecież dokonać wielkiego wysiłku, aby ze stopnia okresu niemowlęcego mógł się wspiąć na poziom życia dorosłych.

Niewieleby pomogło człowiekowi, gdyby szedł tylko za głosem instynktu. Potrafiłby zapewne tylko zaspakajać głód i pragnienie. Inne bowiem instynkty nie są tak bezpośrednio widoczne i wymagają często przekształcenia i udoskonalenia.

Jeżeli więc dziecko rodzi się tak bezbronne i bezradne, to dlatego, aby nauczyło się samemu sobie radzić, swą słabość opanować i przekształcić ją w siłę.

Jakiemi rozporządza środkami? **Inicjatywą**.

Przy pomocy własnej inicjatywy przez doświadczenie i ćwiczenie uzupełnia młoda istota swe dziedzictwo po przodkach. Dlatego też K. K. Schneider przeciwstawia stworzeniom kierującym się tylko instynktem, te, które wykazują inicjatywę. Inicjatywa jest bowiem pierwiastkiem postępu i udoskonalenia się gatunków.

Teraz wyłania się zagadnienie, gdzie to niezaradne i bezradne dziecko może przejawiać inicjatywę.

Odpowiedź daje Karol Gross — W zabawie. Zabawa jest naturalnem polem samokształcenia się dziecka.

Według Grossa rozwój człowieka idzie dwiema zasadniczemi drogami: kształcenia i samokształcenia, które bywa niezamierzone i zamierzone.

Dla uwypuklenia tej teorji podam w schemacie poglądy wspomnianego autora.

Rozwój.

Spontaniczne wzrastanie. Wykształcenie.

Samokształcenie. Kształcenie przez innych.

Niezamierzone samokształcenie: zabawa.

Zamierzone samokształcenie: świadome samowychowanie.

Niezamierzone kształcenie przez innych: Przez rzeczy. Przez ludzi

Zamierzone kształcenie przez innych: wychowanie w ciaśniejszem pojęciu.

„Środowisko“ w ciaśniejszem pojęciu.

W okresie, który nas specjalnie interesuje, najważniejsze jest niezamierzone samokształcenie dziecka: zabawa, oraz kształcenie przez innych — wpływ środowiska. Ale o tem — kiedyindziej.

Teraz przechodząc na grunt zagadnień praktycznych, zastanowimy się w jakiego rodzaju zabawach będzie najlepiej się przejawiać inicjatywa. Ponieważ wszystkie zabawy dziecięce można zgruba podzielić na te, które nie mają określonych prawideł gry i te, których prawidła są ściśle określone, to odpowiedź będzie łatwa.

Ważniejsze dla rozwoju inicjatywy dziecka będą gry, pozbawione ustalonych praw postępowania.

Wprawdzie zabawy mechanizowane przez prawidła będą wielką sprawiały przyjemność dziecku i bedą kształciły jego siły fizyczne i duchowe, nie będą jednak w dostatecznej mierze terenem samokształcenia się.

Gra w „klasę“, w loteryjkę, piłkę, czy krokiet będzie ćwiczyła sprawności fizyczne, co bezwątpienia jest niezbędnym warunkiem wzrastania dziecka, ale w mniejszym stopniu będzie rozwijała jego siły umysłowe: pomysłowość, fantazję i inicjatywę. Dlatego też obok tamtej grupy gier należy podkre-

ślić pierwszorzędnej wagi rolę gier nieograniczonych prawidłami. Do tej grupy będą należały zarówno różnego rodzaju modelowania z gliny i plasteliny, rysunki i wycinanki, jak też wszelkiego rodzaju eksperymenty zabawowe i życiowe dziecka. Do nich można zaliczyć takie poczynania zabawowe, jak np. nauka mowy, gaworzenie, czy też nauka chodzenia, a potem nauka pływania i t. d.

Dziecko od zarania swego życia ma np. okazję przyglądania się chodzeniu, a przecież samo nie potrafi dokazać tej sztuki. -Musi ją samo następnie opanować. Nie zdaje sobie sprawy, gdy rozpoczyna pierwsze kroki, z powagi swego postępowania. Ono bawi się tylko. gdy próbuje posuwać się na własnych nóżkach. Posuwa się i pada, posuwa się i czepia się najrozmaitszych przedmiotów np. fartucha piastunki, poręczy i t. d. dopóki praktycznie nie opanuje prawa równowagi. Starsze już dziecko spotyka się z zagadnieniem równowagi, ale tym razem przy próbach jazdy na rowerze. Stopień trudności wciąż wzrasta.

Reasumując należy podkreślić wielką rolę wszelkich czynności zabawowych dziecka, gdzie ma ono okazję wykazać swą inicjatywę. Należy to, tem bardziej podkreślić, że wielu rodziców z obawy, aby dziecko nie uczyniło sobie jakiejś krzywdy, stara się dać dziecku zbyt dogodne warunki, co właśnie wychodzi mu na złe.

Stefanja Lewartowicz.

Mamusiu opowiedz bajeczkę

ZOSIA I KOTEK

Mała Zosia bardzo lubi bawić się z kotkiem. Kotek jest cały biały, niema ani jednego ciemnego włoska. Dlatego Zosia nazwała go „Śnieżek".

Zosia i kotek najlepiej bawią

się dużą szpulką. Zosia rzuca szpulkę, a kotek ją goni. Szpulka toczy się po ziemi, a kotek biegnie za nią. Gdy kotek szpulkę dogoni — to zaraz łapką popycha — żeby się szpulka znowu dalej toczyła. Ot taka zwykła kocia zabawa!

Jeżeli szpulka zatoczy się pod szafę — to kotek stara się ją stamtąd wyciągnąć. Często jednak bywa tak, że łapką dosięgnąć nie może — wtedy patrzy na Zosię — jakby chciał powiedzieć — „No! Zosiu dopomóż“. Zosia zaraza dopomaga kotkowi. Bierze laskę tatusia i wypędza nią szpulkę spod szafy.

Aż tu razu jednego szpulka potoczyła się za skrzynkę od węgla. „Co teraz będzie?“ — zawołała Zosia. „Jak ją wyciągniemy zza tej wielkiej skrzyni“.

Kotek nie namyślał się długo. Hyc! Skoczył na skrzynię potem hyc! zeskoczył w wąską szparę między skrzynią i ścianą. Długo bardzo siedział w tej szparze. Potrącał, potrącał nóżką szpulkę, ale szpulka nie chciała ruszyć się z miejsca. Aż nareszcie kotek tak mocno szarpnął szpulką, że szpulka podskoczyła do góry i wytoczyła się z za skrzyni.

Tuż wślad za szpulką wybiegł kotek.

Ale to nie był biały „Śnieżek“.

Zosia nie chciała wierzyć własnym oczom. To był czarny kot!



Odpowiedzi na listy rodziców

1. Matce Joleńki. Przeciętna waga dziewczynki 3-miesięcznej wynosi 5 kg. 700 gr. Waga dziecka urodzonego przedwcześnie i z małą wagą bezwględnie będzie mniejsza, jednakże po kilku miesiącach różnica ta przy dobrych warunkach rozwoju może zupełnie ustąpić.

O ile córeczka Pani przy dostatecznej ilości pokarmu i przybytku na wadze ma stolce zaparte, można jej zastosować podawanie surowych soków, stopniowo w ilości od 1 do 3 łyż. od herbaty.

Poszczególna porcja pożywienia 150 gr.

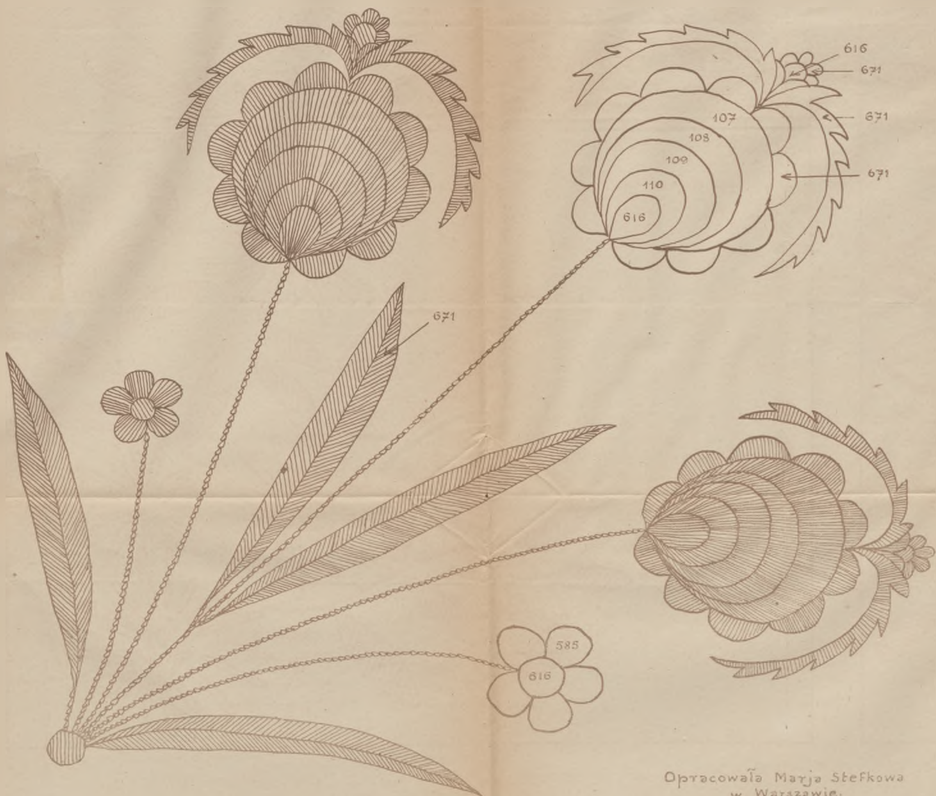
2. Pani A. Ciechomskiej. Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

3. Pani Marji Vencess. To samo.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

PRZYKRYCIE NA WÓZEK
WYSZYCIE Z PARZENICY GÓRALSKIEJ W BUKOWINIE nad BIAŁKĄ

DODATEK
DO DWUTYGODNIKA
„MŁODA MATKA" Nr. 18
ROK 1931



Opracowała Marja Stefkowa
w Warszawie.

SZLAK z PARZENICY



BARWY

żółta	616
niebieska	585
zielona	671
czerwona	107
"	108
"	109
"	110
pomarańczowa	146

Ścieg łańcuszkowy

Ścieg płaski



Haft kolorowy na paltęczko dziecinne jasno piaskowe. Kolory: 1) cytrynowy 2) bronzowy 3) wiśniowy 4) morelowy. Ściegi: śc. luźny, sznureczkowy

Wzór na pudełko do robót, haft wykonać na cienkim szarem płótnie ściegi: 1) śc. luźny 2) węzełki 3) łańcuszek, kolory: a) fres b) złoty c) zielony. past. d) bronzowy. Nici lase

Monogram wyhaftować atłaskiem kolor. złoty. nićmi









DODATEK DO DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA" Nr. 18 ROK 1931